دع القلق وابدأ الحياة

«كيف تقهر القلق؟!»

ديل كارنيجي

اختصره وقدم له
الدكتور
عبد العزيز بن إبراهيم بن علي البليهد

مؤسسة الجليمي للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى لمؤسسة الجليمي

١٤٣٧هـ- ٢٠١٥م

حقوق الطبع محفوظة للناشر

مؤسسة الجليمي للنشر والتوزيــع

---

٨١ شارع البستان (عبد السلام عارف سابقًا)

تقاطع شارع الجمهورية- عابدين- القاهرة

هاتف: ٢٣٩٣٥١٩٠ - ٠١٠٠٦٧٥٦٧٣٩- ٠١١١٩٩٠٣٨٣٥

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

مقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده نبينا محمد وعلى آله وصحبه، آمين.

أما بعدُ:

فإن القلق آفة العصر، والداء العضال لهذا الزمان، وهو أكثر الإحساسات الضارة شيوعًا وانتشارًا، ومكمن الأدواء ذيوعًا واشتهارًا، فإن تشعب سبل الحياة في هذا العصر، واختلاف دروبها في كل مصر، مع تعدد المسئوليات، وتزايد التبعات الملقاة على الأفراد والجماعات، لا تعفي أحدًا من القلق، ولا تخليه من الهم والكدر، ولا تبقي على السعادة ولا تذر، فيعيش الفرد متوزع الذهن شارده، ومبلبل الفكر والخاطر، دائم التوجس من المستقبل ومن الغد.

وقد يفهم البعض- أو هكذا يبدو للكثير- أن الإحسان بالقلق ينحصر ضرره في التوتر والإحساس بالقلق، ولكننا سنجد في ثنايا هذه الرسالة اتساع القلق حتى يُلزم أشخاصًا

في فرشهم، تلفهم صنوف الأمراض والعقد النفسية، حتى يسلبهم مباهج الحياة، ويقضي على أعمالهم وموارد أرزاقهم، مما ينأى بهم عن السعادة وأسبابها، ويتسربلون ويشتملون بغيرها من الإحساسات الهدامة كالخوف والحسد والكراهية والبغضاء وفقدان الثقة بالذات وبالآخرين.

وهذا الكتاب هو تهذيب واختصار لكتاب «كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة» **How to stop worrying and start living** لمؤلفه ديل كارنيجني، أردنا تبسيطه ونشره، مساهمة منا بهذا الجهد المتواضع، في محو القلق من صدور العباد، وفي الوقت ذاته، نسأل الله عز وجل أن يكون الكتاب عونًا على اكتساب أسباب السعادة والهدوء والطمأنينة والصحة النفسية، والنجاح، والله الموفق والمستعان، وبه الثقة وعليه التكلان.

وكتبه

الدكتور عبد العزيز بن إبراهيم

ابن علي البليهد

لمحات من حياة ديل «كارنيجي»

حين بدأ «ديل كارنيجي»- مؤلف هذا الكتاب- يعي شيئًا من أمر الحياة، ألفى نفسه يعيش في إحدى القرى المنتشرة بولاية «ميسورى» بالولايات المتحدة الأمريكية، تلك القرى التي يحيا أهلها بعيدين نوعًا ما عن أسباب الحضارة والعمران، عاكفين سحابة نهارهم في فلاحة أراضيهم، حتى إذا عتم المساء، أووا إلى دورهم البسيطة، يمسحون عرقهم المتصبب، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل.

والتفت إلى أبيه وأمه، فألفاهما قرويين، ساذجين، يخيم عليهما الجهل، ويحيط بهما الفقر، وقد اعتمدا في كسب عيشهما، وتنشئة ولدهما على التربة التي يملكانها، ويحصران فيها آمالهما كلها.

وفي هذا المحيط صادف كارنيجي عقبته الأولى في طريقه إلى الحياة، هي الخجل! ولم يدر أكان انطباعًا أم تطبعًا، ولكن الذي أدركه أن هذا الخجل حال دونه ودون الانطلاق على سجيته، كما يفعل أنداده.

وازداد حياؤه وخجله وضوحًا حين احتوته المدرسة أول مرة، فقد أحسن غضاضة في أن يسعى إلى المدرسة كل صباح، ويؤوب منها كل مساء، ممتطيًا ظهر دابة من دواب أبيه، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة- مثله- يقيمون في المدرسة طوال الموسم الدراسي، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح، مظهرين بذلك، ضمنًا، اقتدار ذويهم على الإنفاق عليهم عن سعة.

هناك أحس كارنيجي بالنقص، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص، لمسوه في جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة، ولمسوه في ثيابه القديمة المغبرة، ولمسوه في هزاله، وضموره، وشحوب وجهه الذي ينطق ببؤسه وعوزه.

ولما كان الإحساس بالنقص مقترنًا دائمًا بالرغبة الملحة في التفوق والظهور، ولما كان كارنيجي يأنس في بنيته الضعف، وفي نفسه قلة الجلد والاحتمال، فإنه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلًا إلى تفوقه وظهوره، ولم يلق أمامه، من أوجه النشاط المدرسي، سوى (فريق المناظرة)، فانضم إليه عسى أن يصبح له في رأي زملائه

شأن مذكور.

وحفزته لهفته إلى أن يرضى كبرياء نفسه، على إجادة الإلقاء حتى صال كارنيجي على المنبر وجال، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة، وقرن رصافة الأسلوب بوضوح النبرة، وجلاء الصوت، فعقدت له الغلبة، وحاز بطولة المدرسة في «المناظرة والخطابة العامة».

ولشدة ما كانت دهشة كارنيجي، بعد أن حاز النصر المؤزر، إذ لمس مدى التغير الذي طرأ على سلوك زملائه نحوه، ومعاملتهم له.

فأصبح الذي أزورَّ عنه أنفة واستكبارًا كأنه ولي حميم، وأصبح الذي شمخ بأنفه عليه يتملقه ويتقرب إليه، وأصبحت الفتيات اللاتي أعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزراية هيئته، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته.

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجي وأبرأ بعض سقمها، ثم لم ينس في مراحل حياته المختلفة، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس، وإلقاء ما يجول بذهنه من خواطر وأراء، بأسلوب واضح مبين، هو العامل الذي أنقذه من خجله، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله.

وظل كارنيجي يتابع دراسته، ويتقلب في مراحلها، حتى إذا أتم تعليمه في «كلية وارينسبرج» كف زمنًا عن متابعة التحصيل، وراح يحاول كسبه عيشه، فارتحل إلى ولاية «نبراسكا»، واشتغل أول الأمر وسيطًا لإحدى مدارس المراسلات، وبذل مجهودًا كبيرًا في إقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة، والاشتراك في برامجها، ولكنه لم يصب توفيقًا يذكر، إذ كان كل أهالي «نبراسكا» من المزارعين، الزاهدين في استزادة معلوماتهم عن الكيمياء، أو الهندسة أو المحاسبة.

وفي عام ١٩٠٨م، وكارنيجي يومئذ شاب في العشرين من عمره، تخلى عن عمله الأول، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة، لحساب إحدى شركات التعبئة، وقد نفث كارنيجي في عمله الجديد حماسته كلها، وحشد له جهوده ونشاطه، مستجمعًا كل طاقته، فصادف نجاحًا كبيرًا، مما حدا بالشركة إلى تعيينه مديرًا لأحد فروعها، ولم ينقضِ على التحاقه بها سوى عامين!

تلك كانت لحظة فاصلة في حياة كارينجي! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة، ودب فيه

نشاط شامل، حتى إنه استقال من وظيفته، وشد رحاله إلى «نيويورك» يبغي ظفرًا أكبر، وكسبًا أعظم.

ولم يفتأ كارنيجي، على مر هذه التجارب جميعًا، يذكر نجاحه الأول في الخطابة والمناظرة، وأنه اعتلى صهوة الإلقاء، فلما كان في «نيويورك» التحق «بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل» مؤملًا أن تزدهر فيها موهبته في الإلقاء، والخطابة العامة.

وقد عهد إليه، حينذاك، في تمثيل دور «الدكتور هاوتلي» في مسرحية تدعى «بوللي فتاة السيرك» Polly of the Circus، وقضى كارنيجي في «الأكاديمية» تسعة أشهر، حاول خلالها أن يكسب عيشه- إلى جانب متابعة الدراسة- من بيع الحقائب الجلدية لحساب إحدى الشركات التي تنتجها، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة، ترك «الأكاديمية» سأما متبرمًا، وحاول أن يقنع زميلًا له، كان يشاطره الغرفة التي كان يسكنها كما يشاركه الدراسة في «الأكاديمية»، بأن يترك الدراسة بدوره، وقال له: «لا أحسب أنك ستصبح شيئًا مذكورًا إذا داومت على هذه الدراسة». ولم يكن زميله هذا سوى «هوارد لندساي» الكاتب الروائي، الذي أخرجت له

السينما رواية بعنوان «العيش مع أبي» Life With Father، كما لقيت مسرحيته «العيش مع أمي» Life with Mother، إعجابًا باهرًا حين مثلت على مسارح «برودواي».

ومازال كارنيجي إلى اليوم، يذكر هذه العبارة التي قالها لصديقه «لندساي» باعتبارها أول محاولة من جانبه «للتأثير» في شخص آخر.

وأعقب انصراف كارنيجي عن دراسة الإلقاء والتمثيل، زمن اشتغل فيه وسيطًا لبيع سيارات النقل، ولكنه لم يوفق في هذا العمل، ولم يجده فيه ضالته المنشودة، كما لم يجد فيه اتساقًا مع آماله في الحياة، فعمد مرة أخرى إلى استغلال الموهبة التي أودعت فيه، وأعني بها تفوقه في الإلقاء والخطابة، فالتحق بمدارس «جمعية الشبان المسيحية بنيويورك» مدرسًا لفنّ «الخطابة العامة».

ولقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه، المحبب إليه، حجر الأساس في تكوين شخصيته التي عرف بها منذ عام ١٩١٢- وهو العام الذي اشتغل فيه بتدريس الخطابة- شخصيته كرجل له رسالة، ويهدف إلى غاية محدودة واضحة المعالم- فإن التجارب التي مر بها منذ

استهل حياته طالبًا صغيرًا، قد أقنعته بأن الرجل الذي يسعه أن يقف في حشد من الناس خطيبًا، مدليًا برأيه في غير مداراة ولا مواربة، يستطيع أن يشق طريقه في الحياة، وأن يحقق آماله، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه، بل يسعه، فوق هذا، أن يقهر الخوف، والقلق، والخجل، والإحساس بالنقص، وأن يصير إنسانًا متكامل الشخصية، نابه الذكر.

وإذ رأى كارنيجي مدى نجاح برامجه في الخطابة، ومدى تأثر طلبته بها، بل مدى الفلاح الذي يصادفونه، والسعادة التي يحسونها، حينما يطبقون المبادئ التي يلقنهم إياها، أنشأ لنفسه معهدًا خاصًا في مدينة «نيويورك» سماه «معهد كارنيجي للخطابة المؤثرة والعلاقات الإنسانية»

The Dale Caronegie Instituete of Effective Speaking and Human Relations

وفتحه لكل شاب، ورجل، وكهل، يبغي الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس، والمقدرة على التأثير فيهم.

وقد لقيت برامج معهده نجاحًا كبيرًا، وإقبالًا عظيمًا، بل إن المصالح الحكومية، والشركات الكبرى، واستديوهات

هوليود، قد اعترفت بفضل هذه البرامج، فأصبحت توفد البعوث من موظفيها إلى معهد كارنيجي، عسى أن يتشبعوا بمبادئه، فيزداد إنتاج هذه المصالح والشركات، وتصيب ما تصبو إليه من نجاح.

ثم سرعان ما أصبح لمعهد «كارينجي» فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع، في مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثماني وستين مدينة في أمريكا، وكندا، وجزر هاواي، والنرويج.

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد «كارنيجي» سنويًّا بنحو خمسة عشر ألف طالب، يتقاطرون، لا من ولايات أمريكا فحسب، بل من سائر أنحاء العالم، وليس أدل على إصابة الهدف الذي يرمي إلى «معهد كارنيجي»، من أن ستين في المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة، يزكيهم الطلبة السابقون، ويوصون بقبولهم!

ويكاد طلبة «معهد كارنيجي» لا يطيقون فراق معهدهم، بل إن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه، ورغم أن الأساتذة

الذين يعهد إليهم كارينجي، في التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبًا أساتذة جامعيون مشبعون بالرسالة التي يبشر بها كارنيجي، فإن كثيرين من المتخرجين في المعهد، يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة في فروع المعهد، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التي درسوها، تدريب متجدد على المبادئ التي تشبعت بها نفوسهم.

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجي، أن زوجته «دوروثي» كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده في مدينة «تلسا» بولاية «أوكلاهوما»، وقد علم كارنيجي فيما بعد أن أمها كانت جارية لآل كارنيجي في «ميسوری» قبل أن يولد هو بزمن!

ولا يفتأ كارنيجي يصرح دوامًا، بأنه تشبعه بالمبادئ التي ينشرها على الناس، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها، وفي هذا يقول: إنه ليس بدعًا في الخلق، وإنما هو بشر لا يملك أحيانًا إلا أن يغضب، أو ينقم، أو يبغض، ثم يلتمس لنفسه عذرًا.

وكثيرًا ما يحلو لزوجة كارنيجي أن تداعبه، إذا رأت منه انسياقًا وراء غضبه، أو تقاعسًا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة في معهده ستة

وسبعين دولارًا، ثم تطالبه برد هذا المبلغ، لأنه- وهو صاحب المبادئ والتعاليم- لا يستطيع أن يثبت جدواها!

وبرغم الشهرة الذائغة، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بها كارنيجي، فإنه لا يبرح يصرح في تواضع محب، أنه لم يأت قط بشيء جديد، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التي جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء، وفي هذا يقول: «مثال ذلك أنني أعلم الناس كيف يكفون عن القلق، أفتدري ما الذي يجنب الناس القلق؟ العمل بمقتضى مثلين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة: «لا تعبر جسرًا حتى تصل إليه»، و«لا تبك على ما فات»، فما هو بالله الجديد في هذا؟..».

وديل كارنيجي بعد هذا، في الستين من عمره، لطيف الهيئة، محكم الهندام، أشهب الشعر، خفيف الروح، محب للدعابة، قوام بين الطول والقصر، والنحافة والبدانة، جم التواضع، أبغض الأشياء إليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة والتكريم، وهو برغم ثرائه، يعيش وزوجته في بيت متواضع، في «فورست هيلز» بنيويورك.

***

سبب تأليف الكتاب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه أنه «أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبًا»، ولدهشته هذه قصة طريفة:

فحين أنشأ «ديل كارنيجي» معهده لتعليم البالغين، وأفرد له برامج في الخطابة المؤثرة، والعلاقات الإنسانية، تلفت حوله باحثًا عن مرجع يعين طلبته على السير في هذه الدراسة، فأعياه البحث دون أن يجد بغيته، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه، وسماه «كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس» How to win Friends and influenece people، وقد عرض هذا الكتاب للبيع في المكتبات مؤملًا أن يباع منه- على أحسن تقدير- ثلاثون ألف نسخة، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستًّا وخمسين مرة في اثني عشر عامًا، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة ويصفه النقاد بأنه «أوسع الكتب الجدية انتشارًا في التاريخ، بعد الحديث النبوي والقرآن الكريم والإنجيل»!

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى أرجاء العالم قاطبة، فكان له فيها مثل حظه في أمريكا من ذيوع وانتشار، إذ ترجم إلى ست وخمسين لغة، منها اللغة الأفريقية، ولغة البنجاب، وبورما، واللغة العربية.

ذلك هو الشق الأول من السبب الذي يعزو إليه كارنيجي دهشته، أما الشق الثاني، فهو أنه ما برح، منذ نشر كتابه الذي سلف ذكره، يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب إلا الحقائق، والمبادئ القديمة المعروفة التي تداولها الأنبياء، والحكماء، والمفكرون على مر العصور، وكل ما صنعه بهذه الحقائق، أنه ذكّر الناس بها، وأعاد صياغتها في أسلوب يشحذ العزائم، ويستنهض الهمم إلى العمل بها، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة.

وأفاق كارنيجي من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته في الحياة، تلك هي أن الناس إذا عمدوا إلى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة، والأمثال السائرة القديمة التي طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم، وآبائهم

وأمهاتهم، بل ربما جرت على ألسنتهم، هم أنفسهم، في صغرهم، ثم نسوها أو تناسوها في كبرهم.. إذا عمدوا إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال، استحالت حياتهم نعيمًا مقيمًا، واستمتعوا في حياتهم بالسعادة والفلاح(١).

ومنذ ذلك الحين، راح كارنيجي ينشر رسالته هذه، ويدعو الناس عامة، وطلبة معهده خاصة، إلى اعتناقها، إذا شاؤا أن يعيشوا في وئام مع أنفسهم، ومع الناس.

ومنذ وقت ليس ببعيد، أدرك كارنيجي أنه لا عناء لطلبة معهده، بل لا عناء لإنسان كائنًا من كان- إذا كان يرجو السعادة في الحياة، وينشد النجاح فيها- على أن يقهر عدوًّا له، يسكن نفسه فيقلل أمنها، ويسلبها طمأنينتها، ويقوض سلامتها، ويقف سدًّا منيعًا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح.. ذلك العدو اللدود هو: القلق.

وتلفت كارنيجي، مرة أخرى، ليبحث عن كتاب في كيفية

---

(١) وما أحسن أن نرجع إلى ديننا وقيمنا، والأذكار والصلوات، التي تطمئن بها القلوب، وتنشرح بها الصدور.

قهر القلق، يصلح لأن يكون مرجعًا لطلبته، فلم يجد لبغيته أثرًا، وكما فعل في المرة الأولى، فعل في هذه المرة، فأكب على وضع مرجع في قهر القلق، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات في البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء، والحكماء، والعظماء من حكم، ومبادئ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجًا للقلق إذا هي اتخذت طابعًا عمليًّا، وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ في قالب عملي، وأسلوب حماسي يستثير العزائم على تطبيقها، والعمل بمقتضاها، مستشهدًا على فائدتها وجدواها بشخصيات، منها ما أفرد له التاريخ مكانًا مرموقًا، ومنها ما لم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته.

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل، والمجهود الشاق، هذا الكتاب الذي اختصرت ترجمته العربية، وقد سماه المؤلف:

«كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة»

How to stop worrying and start living

وسماه مترجمه للعربية: **«دع القلق وابدأ الحياة»**.

❋ ❋ ❋

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغي أن تعرفها

الفصل الأول:

عش في حدود يومك

في ربيع ١٨٧١ التقط شاب كتابًا، وقرأ فيه اثنين وعشرين كلمة، كان لها أبعد الأثر في تكييف مستقبله، كان الشاب طبيبًا يدرس الطب في «مستشفى مونتريال العام» – بكندا–، وكان أشهر طبيب في جيله، وأنعم عليه ملك إنجلترا بلقب «سير» ذلك هو «سير وليم أوسلر»، وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون هي: «ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتًا على البعد، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين».

وفي ذات يوم من الأيام وقف «سير وليم أوسلر» يخاطب طلبة جامعة «بيل» فقال: إن أخص أصدقائه يعلمون عنه أنه «عادي الذكاء»، متواضع البديهة «فما هو إذن سر نجاحه؟

لقد عزا ذلك إلى ما سماه الحياة في حدود اليوم.

أغلقوا الأبواب على الماضي وأوصدوها دون المستقبل، وعودوا أنفسكم العيش في حدود اليوم.

إن أفضل الطرق للاستعداد للغد، هي أن نركز كل ذكائنا وحماسنا في إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذي نستعد به للغد!

«سير وليم أوسلر»:

التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج، ويفضي إلى خطة منطقية إنشائية، وأما التفكير الأحمق فيفضي إلى التوتر والانهيار العصبي.

وذكر مستر سل زبرجر أنه لم يستطع أن يطرد القلق وأن ينعم بالراحة والسلام إلا حين اتخذ له شعارًا، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة: «خطوة واحدة تكفيني».

وقد كتب إلى «تيد بنجر مينو» يقول: «في إبريل ١٩٤٥م كنت أعمل ضابطًا في لجنة سجلات القبور، وقد حدث في إحدى المعارك أن انتابتني نوبة طويلة من البكاء، وانتهى بي المطاف إلى مستشفى حربي، وهناك وجه لي الطبيب

نصيحة قال: «اسمع يا تيد.. إني أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التي استخدمت قديمًا لتحديد الوقت، أنت تعلم أن هناك آلافًا من حبات الرمل توضع في نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء، وفي نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة، دون أن تصيبها بخلل، وأنت وأنا والناس جميعًا، كهذه الساعة الزجاجية، فعندما نصحو في الصباح نجد مئات الأعمال في انتظارنا، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره، وعلى حدة، في بطء وانتظام، كما تتزلق حبات الرمال من عنق الساعة الزجاجية، فإننا نعرض كياننا الجسماني والعقلي لخطر التحطيم».

«حبة من الرمل في الوقت الواحد.. عمل واحد في الوقت الواحد».

نعم هذا كل ما تتطلبه منا الحياة، ولكن «مسز. أ. ك. شيلدز» من أهالي ولاية ميتشجان تملكها اليأس مرة إلى حد الإشراف على الانتحار فقالت: «وفي ذات يوم قرأت مقالًا

انتشلني من هذه الوحدة ووهبني القدرة على مواجهة الحياة، ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التي قرأتها في ذلك المقال، وهي: «ليس اليوم إلا حياة جديدة لقوم يعقلون».

كتب «ستيفن ليكوك» يقول: «ما أعجب الحياة! يقول الطفل: عندما أشب فأصبح غلامًا، ويقول الغلام عندما أترعرع فأصبح شابًا، ويقول الشاب عندما أتزوج ، فإذا تزوج قال: عندما أصبح شيخًا متفرغًا..، فإذا واتته الشيخوخة تطلع إلى المرحلة التي قطعها من عمره، فإذا هي تلوح كأن ريحًا اكتسحتها اكتساحًا، أننا لا نعلم إلا بعد فوات الأوان، أن قيمة الحياة في أن نحياها، في أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة».

منذ خمسة آلاف عام قبل الميلاد قال الفيلسوف الإغريقي «هرقليط»: «كل شيء يتغير إلا قانون التغير، إنكم لا تهبطون نهرًا بعينه مرتين، فالنهر يتغير كل ثانية».

وفي هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلًا من كلمتين: «استمتع باليوم» أو «استمسك باليوم».

نعم استمسك باليوم واستخلص منه أكثر ما تستطيع.

تحية إلى الفجر.
انظر إلى هذا اليوم!
أنه الحياة. جوهر الحياة.
في ساعاته القليلة.
تكمن حقيقة وجودك.
معجزة النمو.
ومجد العمل.
وروعة الإنتاج.
فالأمس ليس إلا حلمًا.
والغد ليس إلا خيالًا.
أما اليوم إذا عشناه كما ينبغي،
فإنه يجعل من الأمس حلمًا سعيدًا،
ويجعل من الغد خيالًا حافلًا بالأمل.
هكذا يجب أن نحيي الفجر!

القاعدة الأولى:

أغلق الأبواب على الماضي والمستقبل وعش في حدود يومك. لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة وتدون إجابتك

فيها هنا:

أ- هل أميل لنبذ الحاضر لأفكر في المستقبل؟ أتراني أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق بدلا من أن انعم بالزهور المتفتحة من حولي؟

ب- هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسري على ما حدث في الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان؟

ج- هل أستيقظ لصباح مغرمًا بأن (أستمسك باليوم) لكي استخلص منه أقصى ما أستطيع؟

د- أتراني أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليها الآن لو أنني (عشت في حدود يومي)؟

هـ - متى أبدأ هذا المبدأ؟ الأسبوع القادم؟ غدًا؟ اليوم؟

❋ ❋ ❋

الفصل الثاني

وصفة الحرية لتبديد القلق

أتريد وصفة ناجحة أكيدة المفعول، لتبدد بها القلق..

إذن دعني أحدثك عن الطريقة التي ابتكرها «ويليس كاريير» الذي أسس صناعة لآلات تكييف الهواء وهي تتكون من ثلاث خطوات:

الأولى: قدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث كنتيجة لفشلي فمن المؤكد أني لن أسجن ولن أقتل.

الثانية: لما فرغت من تصوِّر ما عساه أن يحدث وطدت نفسي على قبوله إذا لزم الأمر.

الثالثة: كرست وقتي محاولًا إنقاذه من هذا الفشل، الذي أعددت نفسي لمواجهته.

قال وليم جيمس الملقب بأبي علم النفس التطبيقي: «أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلب على المصاعب».

كان هناك ثمة رجل بولاية نبراسكا يدعى «ابرل هاني» يشكو من قرحة في الأثنى عشر وقد صرح له ثلاثة أطباء أنه

لا يرجى شفاؤه، وأن يمتنع عن الطعام وأن يكتب وصيته.

وفجأة اتخذ هاني قرارًا مدهشًا قال في نفسه: «إذا لم يبقى لي في هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه؟ طالما تمنيت أن أطوف حول العالم ومن ثم ابتاع تذكرة سفر وقال له أطباؤه «إذا أقدمت على هذه الرحلة فستدفن في قاع البحر «فقال لهم: «كلا، لقد وعدت أقاربي أن أدفن في مقابر الأسرة» ثم ركب السفينة وهو يتمثل قول عمر الخيام:

أنعم أقصى النعيم بما ملكت يداك.

قبل أن توسد إلى اللحد فلا شيء هناك.

سوى تراب من تحتك وتراب من أعلاك.

فلا شراب ولا غناء ولا نهاية بعد ذاك...

القاعدة الثانية:

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق فطبق «وصفة» «ويليس كاريير» السحرية متخذًا هذه الخطوات الثلاث:

١ - اسأل نفسك: ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لي؟

٢- هيئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات؟

٣- ثم اشرع في إنقاذ ما يمكن إنقاذه.

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق ؟

«فإن الخوف يسبب القلق، والقلق يسبب توتر الأعصاب، واحتداد المزاج، ويؤثر في أعصاب المعدة، ويحيل العصارات الهضمية إلى عصارات سامة تؤدي في كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة».

يقول الدكتور «جوزيف. ف. مونتاجي» «إن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله، ولكنها تأتي مما يأكلك..».

لقد قال أفلاطون: أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل، في حين العقل والجسد وجهان لشيء واحد، فلا ينبغي أن يعالج أحد الوجهين على حدة».

هل تعرف ما الذي يسبب الجنون؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد، ولكن من المحتمل أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون.

إن القلق يجعل أصلب الرجال عودًا، مريضًا واهنًا، وقد اكتشف الجنرال «جرانت» هذه الحقيقة قبل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية.

لقد حاصر الجنرال «جرانت» مدينة «رتشموند» مدة تسعة شهور انهارت خلالها قوات الجنرال «لي» وجدَّ «جرانت» في تعقبهم وهو يعني صداعًا شديدًا، ومما جاء في مذكراته: «لقد قضيت الليل في معالجة قدمي بحمامات الماء الساخن ومفاصلي ورقبتي بالعقاقير الحارة» ولقد شفي في الصباح التالي بأسرع مما كان يتصور، ولكن السبب في شفائه لم يكن البخار ولا العقار، إنما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده، حاملًا إليه خطابًا من الجنرال «لي» يبدي فيه رغبته في التسليم!

ويقول جرانت في مذكراته: «عندما جاءني الضابط، كنت ما أزال أعاني الصداع، وفي اللحظة التي اطلعت فيها على محتويات الرسالة، شفيت تمامًا»!

ومن الحقائق المعروفة: أنه عندما تهبط قيمة الأسهم في بورصة، ترتفع قيمة السُكر، في البول والدم بين المضاربين!.

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسي «مونتاني» عمدة في مسقط رأسه – بوردو – قال لمواطنيه: «إنني على استعداد أن أهيمن على شئونكم بيدي، لا بكبدي ورئتي».

وقد وضع الدكتور«رسل لي.سيسل» قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهي:

١- فشل يصيب الإنسان في الزواج.

٢- كارثة مالية أو حزن عميق.

٣- الوحشة والقلق.

٤- الانفعالات المستمرة.

الاسترخاء والترفيه:

إن الترفيه يؤدي إلى الاسترخاء...

ولكي ترفه عن نفسك اتبع ما يأتي:

- ثق بالله واعتمد عليه.
- أعط بدنك قسطه من النوم.
- استمتع بالألحان الطبيعية.
- انظر إلى الجانب البهيج للحياة.
- وثق في أن السعادة والصحة من نصيبك.

لقد أثبتت الإحصائيات أن القلق هو القاتل رقم (١) في أمريكا، ففي سنوات الحرب العالمية الأخيرة، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفي خلال هذه الفترة نفسها قضى

داء القلب على مليوني نسمة، ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئًا عن القلق، وتوتر الأعصاب.

يقول العالم النفساني «وليم جيمس»: «إن الله يغفر لنا أخطائنا، ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط!».

أتحب هذه الحياة؟ أتريد أن تعيش طويلًا وتستمتع بالصحة الطيبة؟ اقرأ إذن ما كتبه الدكتور «الكسيس كاريل»: «إن الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية، معصومون – لا ريب من الأمراض العصبية».

ولسوف أختم هذا الفصل بالتمهيد الذي اخترته له، وهو قول الدكتور «كاريل»: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتًا مبكرًا».

***

الجزء الأول في سطور
حقائق أساسية يجب أن تعرفها

القاعدة رقم (١):

- إذا أردت أن تتجنب القلق، فأفعل ما فعله سير وليم أوسلر: عش في نطاق يومك ولا تقلق على المستقبل.
- عش اليوم حتى يحين وقت النوم.

القاعدة رقم (٢):

عندما تأخذ المشكلات بتلابيبك – في المرة القادمة – ولا تستطيع منها فكاكًا، جرب الطريقة السحرية التي فعلها ويليس كاريير، اسأل نفسك:

❶ ما أسوأ الاحتمالات التي يمكن أن تحدث؟
❷ هيئ نفسك ذهنيًا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر.
❸ حاول أن تنقذ ما يمكن إنقاذه من هذه الاحتمال الذي هو أسوأ الاحتمالات، والذي أعددت نفسك ذهنيًا لقبوله.

القاعدة رقم (٣):

ذكر نفسك دومًا بالثمن الفادح الذي يتقاضاه القلق من صحتك وأعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتًا مبكرًا.

الجزء الثاني

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع:

كيف تحل أسباب القلق وتزيلها

بقي أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث – التي ابتكرها كاريير– التي يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها هي:

١- استخلص الحقائق.　　　　٢- حلّل هذه الحقائق.

٣- اتخذ قرارًا حاسمًا، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار.

الخطوة الأولى: استخلص الحقائق:

يقول «هربت هوكس»: «أن نصف المشكلات التي تسبب القلق، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوافر لهم المعلومات الكافية التي تتيح لهم اتخاذ قرارٍ ما.

ودعني أكرر هذا القول: «إذا بذل الإنسان شيئًا من وقته للحصول على الحقائق المجردة، فإن قلقه غالبًا ما يتبخر

على ضوء المعرفة التي يجنيها».

يقول «أندري هموروا»: «كلما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو في أعيننا معقولًا أما ما يناقض رغباتنا فإنه يثير غضبنا».

وثمة طريقتان تساعدان على رؤية الحقائق مجردة:

١- عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما استخلصها لا لنفسي وإنما لشخص أخر وهذا الاتجاه الذهني يساعدنا على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق مجردة من العاطفة.

٢- في أثناء جمع الحقائق، أتظاهر كأني: ممثل الاتهام في ساحة المحكمة، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتي.

ثم أدون المجموعتين من الحقائق التي من مصلحتي والتي تنافي مصلحتي وأدرسها جيدًا، وغالبًا ما أجد الرأي السديد شيئًا يتوسط هذين النقيضين.

القاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هي:

استخلص الحقائق وأفعل ما فعله «العميد هوكس»

تجنب حل المشكلات طالما لم تحصل أولًا على الحقائق بطريقة محايدة.

ولقد أثبتت لي التجربة مرة أخرى، الفائدة العظمى، لاتخاذ قرار حاسم. أما التخاذل عن اتخاذ قرار، والدوران حول المشكلة بلا هدف، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الانهيار العصبي، ومن ثم فانا أطرد تسعين في المائة من القلق، باتخاذ هذه الخطوات الأربع:

١- تدوين الأسباب التي أثارت قلقي بوضوح تام.

٢- تدوين الخطوات التي أستطيع اتخاذها للقضاء لى القلق.

٣- اتخاذ قرار حاسم.

٤- البدء في تنفيذ القرار الذي توصلت إليه.

قال «وليم جيمس»: «عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ في تنفيذه، ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا».

لماذا لا تطبق طريقة «جاليه ليتشفورد» في التو واللحظة على إحدى مشكلاتك التي تسبب لك القلق؟

السؤال رقم (١): لماذا يساورني القلق؟

الجواب: ....

السؤال رقم (٢): ماذا استطيع أن أفعل للتغالب على القلق؟

الجواب: ....

السؤال رقم (٣): ما هي أفضل وسيلة للقضاء على القلق؟

الجواب: ....

السؤال رقم (٤): متى أبدأ بتنفيذ هذه الوسيلة.

الجواب: ....

❊ ❊ ❊

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين في المائة من القلق المتعلق بعملك

إليك التجربة التي مرّ بها «ليون شيمكن» كما رواها هو:

«دأبت على مدى خمسة عشر عامًا متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدي لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل، وقد يحتدم بنا الجدل، وندور حول الموضوع في دوائر مغلقة لا منفذ منها، فإذا أقبل المساء وجدت نفسي منهك القوى متعبًا، وقد استمر الحال هكذا خمسة عشر عامًا، لم يخطر ببالي أن ثمة وسيلة أجدى في البحث العمل من هذه.

ثم تصادف أن عنت لي فكرة، عمدت إلى تطبيقها، وإليك تفاصيلها:

أولًا: كففت في التو عن نظام المناقشة الذي كنت ألتزمه في اجتماعاتي مع مساعدي.

ثانيًا: وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدي، يريد أن يعرض عليّ مشكلة ما، أن يقدم لي أولًا مذكرة تشمل الإجابة عن الأسئلة الأربعة:

١ – ما هي المشكلة؟

٢– ما سبب المشكلة؟

٣– ما هي الحلول الممكنة؟

٤– ما هي أفضل الحلول؟

ونحن الآن بفضل هذه الخطة، نستهلك وقتًا قليلًا في القلق ومناقشة الأخطاء، ووقتًا طويلًا في العمل على تلافي هذه الأخطاء.

* * *

الجزء الثاني في سطور
الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١):

استخلص الحقائق، وأذكر قول العميد هوكس: «إن نصف القلق في العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ القرارات».

القاعدة رقم (٢):

بعد أن تزن الحقائق بعناية، اتخذ قرارًا.

القاعدة رقم (٣):

متى اتخذت قرارًا حصيفًا أقدم على تنفيذه، ولا تهب العواقب.

القاعدة رقم (٤):

عندما يساورك القلق على عملك، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودون إجابتك:

أ- ما هي المشكلة؟

ب- ما سبب المشكلة؟

ج- ما هي الحلول الممكنة؟

د- ما هي أفضل الحلول؟

تسعة اقتراحات للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب:

١- للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب، لا بد أن يكون لديك رغبة عميقة راسخة في الإفادة من هذا الكتاب، وتصميم قوي على قهر القلق والتغلب عليه، وبدء حياة جديدة سعيدة، ننمي هذه الرغبة بالتذكرة والتكرار بأهمية هذه المبادئ وتصور أن العمل وفق هذه المبادئ يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة.

٢- اقرأ كل فصل قراءة سريعة لتستخلص الفكرة العامة، ثم اعمد ثانية إلى الفصل الذي قرأته سريعًا وتعمق في قراءته.

٣- توقف عن القراءة، وفكر في ما قرأت وسائل نفسك: متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته؟

٤- اقرأ ذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر في يدك، حتى إذا كان اقتراحًا ترى أن في وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه، أما إذا كان اقتراحًا ذو أهمية خاصة لك، ضع خطًا

تحته أو علامة (xxxxx) فإن وضع العلامات في الكتاب يجعله أكثر نفعًا وأسهل في المراجعة.

٥- لا تحسب أن مطالعتك لهذا الكتاب مرة واحدة تكفي، فبعد أن تقرأه بإمعان، ينبغي أن تخصص ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى.

٦- إذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة في هذا الكتاب جربها واعمل بها، طبقها في كل مرة تسنح لك. إن المعرفة التي نستخدمها هي وحدها التي تعلق في أذهاننا.

٧- راهن زوجتك – ومن حولك – على المحافظة على تطبيق هذه المبادئ!

٨- اقرأ كيف استطاع (هارول، وفرانكلن) أن يصححا أخطائهما؟ إنك لو فعلت لنميت قدرتك على قهر القلق.

٩- احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادئ.

❊ ❊ ❊

الجزء الثالث
كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس:
كيف تطرد القلق من ذهنك

«لا وقت للقلق»! هذا بالضبط ما قاله «ونستون تشرشل».

إن الباحثين والعلماء لما يصابون بانهيار عصبي، فليس في وقتهم متسع لهذا «الترف»؟ وقد أصبح اسم العلاج «الوظيفي» يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسي، الذي يصف «الوظيفة» أو العمل كعلاج.

إن أي طبيب نفساني يسعه أن يؤكد لك أن الاشتغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن «الطبيعة تمقت الفراغ».

وقد عبر عن هذه الظاهرة الأستاذ «جيمس مرسل» أستاذ التربية بكلية المعلمين جامعة كولومبيا بقوله: «أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك، لا في أوقات عملك، وإنما في وقت فراغك من العمل».

وهذا ما كان يعنيه «جون كوبر بونيز» عندما قال في كتابه

«فن نسيان الشقاء»[1]: «إن إحساسًا بالاطمئنان والسلام النفسي، والاسترخاء الهنئ، يطغى على أعصاب الإنسان عندما يستغرق في العمل».

وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور «ريتشارد كابوت» أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقًا، في كتابه «ما الذي يعيش به البشر»[2] إذ قال: «لقد أسعدني كطبيب، أن أرى العمل يشفي أشخاصًا كثيرين، كانوا يعانون «الشلل الزوجي» الذي أعقبته إحساسات: الشك، والتردد، والخوف المسيطرة عليهم».

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل، جلسنا في أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا، فسوف يتبدد نشاطنا هباء وتتوزع إرادتنا.

«انشغل والبث منشغلًا، هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجودة في العالم، وأعظمها أثرًا». وإذن فلكي تحطم عادة القلق إليك القاعدة رقم (١):

استغرق في العمل.. إذا ساورك القلق، انشغل عنه بالعمل، وإلا هلكت يأسًا وأسى.

* * *

(١) John Cowper Boy: "The art of forgetting the Unpleasant".

(٢) Dr. Richard Cabot: "what men live By".

الفصل السابع
لا تدع الهموم تغلبك على أمرك

إننا غالبًا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها في شجاعة نادرة، وصبر جميل، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا! ومن أمثلة ذلك، ما قاله «صمويل بييز» في مذكراته عن «سير هاري فان» حين سيق لتنفيذ حكم الإعدام فيه بضرب عنقه، فإنه لم يلتمس العفو، ولم يطلب الرحمة، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعًا في عنقه كان يؤلمه!».

«جوزيف سابات»، من قضاة شيكاغو، فقد صرح ،بعد أن فصل في أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله: «أنك لتجدن التوافه دائمًا وراء كل شقاء يصيب الأزواج».

وقال «فرانك هوجان» النائب العام في نيويورك: «أن نصف القضايا التي تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة، كجدال ينشأ بين أفراد عائلة، أو إهانة عابرة، أو كلمة جارحة، أو إشارة نابية، أمثال هذه الأسباب التافهة، هي التي تؤدي إلى جرائم القتل، أن الأقلين منا قساة بطبيعتهم، ولكن توالي الضربات الواهنة الموجهة إلى

ذواتنا، وكبريائنا وكرامتنا، هو الذي سبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات».

هناك حكمة قانونية تقول: «إن القانون لا يشغل نفسه بالتوافه». وكذلك لا ينبغي لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه، هذا أراد السلام والاطمئنان.

قال دزرائيل مرة: «إن الحياة أقصر من أن نقصرها».

«احتفظ أنت بثباتك في الوقت الذي يفقد كل من حولك ثباتهم».

قال رديارد كبلنج: ألا ما أشد حاجتنا أن نمتثل بقول الفيلسوف «بير كلير» الذي عاش قبل أربعة وعشرين قرنًا: هيا ننهض أيها الأخوان، فقد طال جلوسنا فوق التوافه!».

القاعدة رقم (٢):

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها.

***

الفصل الثامن

استعن بالإحصاءات على طرد القلق

التقيت بمستر «هربرتس النجر» وزوجته، وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة تتأجج فيها النيران سألتها، هل عانت القلق يومًا؟ فأجابت: «تسألني: هل عانيت القلق؟ بالله! لقد كاد القلق يحطم حياتي! فقد عشت أحد عشر عامًا في جحيم صنعته لنفسي بيدي، كنت حادة الطبع سريعة الغضب، أعيش في توتر متصل، فلا عجب أن انتهى زواجي الأول على الإخفاق.

«زوجي الحالي محام.. وهو رجل هادئ الطبع، لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه، فكان إذا رآني قلقة يقول لي: هدئي روعك، ولننظر في الأمر معًا.. ما الذي يقلقك؟ إن كانت الحقائق الثابتة تبرر موقفك.

أذكر مثلًا، أننا كنا نقود السيارة في طريق لم يمهد، من مدينة البوكيرك، قاصدين إلى مغاور مدينة «كارلسباد» حين دهمتنا عاصفة هوجاء، وأخذت السيارة تترنح وتتخبط، فأيقنت أن السيارة لا بد منزلقة إلى أحد الخنادق التي تقوم على جانبي

الطريق، ولكن زوجي جعل يكرر قوله: «إنني أقود السيارة ببطء شديد، فعلى افتراض أنها زلقت بنا إلى أحد الخنادق، فلن يصيبنا مكروه يُذكر، هكذا تقول الحقائق الثابتة، فبعث هدوئه الثقة والاطمئنان في نفسي، وكففت عن القلق».

كان زوجي لا يفتأ يقول لي كلما اعتراني القلق: «هيا نختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء».

يقول الجنرال «جورج كروك» – ولعله أعظم مقاتلي الهنود في تاريخ أمريكا كله – قال في تاريخه لحياته: «أن معظم القلق، والاهتياج، والمخاوف التي يعانيها الهنود، مرجعها إلى تخيلاتهم، لا إلى أساس من الحقيقة».

وإذن فلكي تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك إليك:

القاعدة رقم (٣):

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟.

* * *

الفصل التاسع

ارض بما ليس منه بُد

إن السرعة التي نتقبل بها الأمر الواقع – إذا لم يكن منه بد – مدهشة حقًّا فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضا بهذا الأمر الواقع، ثم ننساه إطلاقًا(١).

وإليك نصيحة حكيمة، ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم وهو «وليم جيمس»: «كن مستعدًا لقبول ما ليس منه بُد، فإن تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر من صعاب».

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهور: «أن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة، لا غناء عنها في رحلتنا عبر الحياة».

عندما خيم الظلام الشامل على بصر «كارينجتون» قال: «لقد وجدت أن في وسع الإنسان أن يتقبل العمى، كما يتقبل أية مصيبة سواه، ولو أنني فقدت حواسي الخمس جميعًا لواصلت الحياة داخل عقلي، نحن إنما نرى بالعقل ونحيا به

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو: «إذا لم يكن ما تريد، فأرد ما يكون»، وللرسول ﷺ حديث قريب المعنى وهو: «ارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس».

سواء أدركنا فهذه الحقيقة أو لم ندركها».

قال لي «ج. س. بيني» مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه: «لن أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه، لأنني أعلم ما الذي يعود به القلق علي، إنني أؤدي عملي على أحسن وجه، أستطيع أن أقوم به، وأترك الباقي لله سبحانه».

كتبت «الزي ماكورميك» ذات مرة فصلا في مجلة «ريدرزدايجست» قالت فيه: «عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد، ثم يبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة».

وقد كتب هذه النصيحة، بل هذا الدعاء، الدكتور «رينولدنايبز» الأستاذ بمعهد الاتحاد الديني بنيويورك:

- «هبني اللهم الصبر والقدرة»- «لأرضى بما ليس منه بد»- «وهبني اللهم الشجاعة والقوة»- «لأغير ما تقوى على تغييره يدي»- «وهبني اللهم السداد والحكمة»- «لأميز بين هذا وذاك».

وإذن فلكي تحطم عادة القلق، قبل أن تحطمك، إليك:

القاعدة رقم (٤):

«ارض بما ليس منه بُد».

* * *

الفصل العاشر

اجعل للقلق «حدًا أقصى»

أتريد أن تعرف كيف تجني ثروة طائلة من المضاربة في سوق الأوراق المالية؟! لا ريب أن ملايين الناس يريدون ذلك، أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين.

أنجح مضارب في البورصة عرفه العالم هو «برنونكاسلتز» قال: «أنني أقرر حدًا أقصى للخسارة في كل صفقة أعقدها، فإذا اشتريت – مثلًا – أسهمًا قيمة كل منها خمسون دولارًا، أضع للتو حدًا أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات في كل سهم، أي أنه متى هبطت قيمة السهم، بمقدار خمسة دولارات، فإنني أبيعه في الحال، ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيًا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع، فإذا اتبعت هذه الطريقة وخسرت في نصف صفقاتك وربحت في النصف الآخر، فاعلم أنك رابح في آخر الأمر، لأنك لا تخسر إلا مبلغًا ضئيلًا هو الذي جعلته حدًا أقصى لخسارتك، وهذه الخسارة المحدودة يمكن

لأرباحك في نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة».

غمس «هنري ثورو» قلمه المصنوع من ريش الإوز في الحبر الذي صنعه في منزله، ثم كتب في مذكراته ما يلي: «إن قيمة الشيء بمدى الفائدة التي تعود عليك منه، وبمدى الخبرة التي يجديك إياها».

حدث مرة في خلال الحرب الأهلية الأمريكية، عندما كان بعض أصدقاء «لنكولن» يحملون حملات شعواء على أعدائهم، أن قال «لنكولن»: «إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدي، وقد أكون خلقت هكذا، ولكني لا أرى أن الغضب يجدي، أن المرء لا ينبغي أن يضع نصف حياته في المشاحنات، ولو أن أحدًا من أعدائي انقطع عن مهاجمتي لما فكرت لحظة واحدة في ماضي عدائه لي».

كان «بنجامين فراكبلين» سفيرًا لأمريكا في فرنسا وقد أُثر عنه قوله: «كلما كبرت وأوغلت في خضم الحياة، وتأملت في تصرفات الرجال، رأيت كثيرين جدًا يدفعون ثمنًا باهظًا في مزمار زهيد، وأني لأرى أن جانبًا كبيرًا من شقاء الإنسان

مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء».

نعم أنني أعتقد مخلصًا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة، سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية، والراحة الذهنية، كما أعتقد أن في وسعنا أن نتخلص من نصف القلق الذي يساورنا في التو واللحظة، لو أن كلًا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبي، مبدأ تقدير الشيء بقيمته الحقة.

فلكي تحطم القلق قبل أن يحطمك إليك:

القاعدة رقم (٥):

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شيء، اسأل نفسك هذه الأسئلة:

١- ما مدى الفائدة التي سيعود بها عليّ هذا الأمر الذي يساورني القلق من أجله؟

٢- كم من الوقت أجعله حدًا أقصى لهذا القلق؟

٣- كم ينبغي أن أدفع ثمنًا لهذا الشيء الذي يساورني القلق من أجله ولا أزيد عليه؟

* * *

الفصل الحادي عشر
لا تحاول أن تنشر النشارة !!

ليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية إنشائية مجدية، تلك هي: تحليل الأخطاء التي وقعت في الماضي والاستفادة منها، ثم نسيانها نسيانًا تامًا.

دخل المدرس «مستر براندوين» ومعه زجاجة مملوءة باللبن، وضعها أمامه على المكتب.. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن، وفجأة نهض «مستر براندوين»: وأطاح بزجاجة اللبن بظهر يده فوقعت على الأرض وكسرت وأريق ما فيها من اللبن وصاح «مستر براندوين»: «لا يبك أحدكم على ما فات».

ثم نادانا الأستاذ واحدًا فواحدًا، لنتأمل حطام الزجاجة، وجعل يقول لكل واحد منا: «انظر جيدًا.. أنني أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك، لقد ذهب هذا اللبن، واستوعبته البالوعة، فمهما تشد شعرك، وتسمح للهمِّ والكدر أن يمسكا بخناقك، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه، لقد كان يمكن من الحيطة والحذر أن تتلافى إراقة اللبن، ولكن .. قد فات الوقت الآن، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه، ثم

تعود إلى عملك بهمة ونشاط».

لو أننا طبقنا معظم الأمثال القديمة لعشنا عيشة مثالية، لا ينقصها شيء .. على أن المعرفة لا تصبح قوة يعتد بها، حتى توضع موضع التجربة.

قال «مستر شد» لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب «فهي، منشورة فعلًا» وكذلك الحال مع الماضي، «فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت في الماضي فاعلموا أنكم تمارسون نشر النشارة!».

يقول الشاعر:

«إذا القول قيل أو اللفظ كتب»

«أو الخاطر جال أو الفكر وثب»

«فليس يرد قول جهد ولا نصب»

«وليس يعيد الفكر مدمع سكب»

لا تتحسر قط على ما فات من أخطائك؛ لأن الحسرة لن تجديك فتيلًا، لأنه ليس هناك قوة في العالم يسعها أن تعيد الماضي، أو تغير منه، أو تبدل، واذكر دائما:

القاعدة رقم (٦):

«لا تحاول أن تنشر نشارة الخشب.

الجزء الثالث في سطور

القاعدة رقم (١):

استغرق في العمل.. إذا ساورك القلق، انشغل عنه بالعمل، وإلا هلكت يأسًا وأسى.

القاعدة رقم (٢):

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصرها.

القاعدة رقم (٣):

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة، سائل نفسك: هل هناك ما يبرر مخاوفي؟ وما مدى احتمال حدوث ما أخشاه؟.

القاعدة رقم (٤):

«ارض بما ليس منه بُد»، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير شيء أو تبديله قد تجاوزتك إلى غير رجعة، فقل لنفسك: «هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا أن يكون الأمر هكذا».

القاعدة رقم (٥):

ضع حدًا أقصى للقلق. قدر قيمة الشيء، ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق.

القاعدة رقم (٦):

دع التفكير في الماضي، فليست هناك قوة يسعها إن تعيد الماضي، «ولا تحاول قط أن تنشر النشارة».

❊ ❊ ❊

الجزء الرابع
سبع طرق لخلق اتجاه ذهني
يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثاني عشر
حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت، طلب إليّ في أحد برامج الإذاعة، أن أجيب على السؤال التالي: «هل في حياتك درس لا يُنسى؟» وكان الجواب من البساطة بمكان، فقد قلت على الفور: «الدرس الذي وعيته ولن أنساه، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرًا عظيمًا في تكييف حياته».

وقد لخص الفيلسوف «ماركوس أوريليوس» هذه المشكلة في ثماني كلمات.. ثماني كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك وهي:

« Our life what our thou thoughts make it ».

أي: «أن حياتنا من صنع أفكارنا».

قال «نورمان فنسنت بيل»: «أنك لست من تفكر أنه

أنت، وإنما أنت ما تفكر».

حدثني «فرانك هويلي» فقال: كنت أقلق من أجل كل شيء، من أجل نحافتي، ومن أجل تساقط شعري، وكنت أخشى ألا أستطيع الزواج من الفتاة التي أريدها، وأصبت بانهيار عصبي، ولم تعد لي سيطرة على أفكاري، وتجنبت الناس جميعا، وأصبحت أنفجر باكيًا بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق.

غير أني قررت عوضًا عن الانتحار أن أرحل إلى فلوريدا، مؤملًا أن أجد العون في اختلاف المناظر، فلما ارتقيت درجات القطار سلمني أبي مظروفًا، وأوصاني ألا أفتحه حتى أصل إلى فلوريدا.

ووطئت قدماي أرض فلوريدا.. لقد عانيت في فلوريدا بؤسًا أشد مما عانيت في بلدتي.

وفتحت المظروف الذي أعطانيه والدي وقرأت فيه:

«ولدي أنت الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك، ومع ذلك لست تحس فارقًا بين الحياة هنا وهناك، أليس كذلك، أنا أعلم أن الأمر كذلك، لأنك أخذت معك

عبر هذه المسافة الشاسعة، الشيء الوحيد الذي هو مرد كل ما تعانيه، ذلك هو نفسك! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك، ولا شيء من التجارب التي واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء، وإنما الذي تردى بك هو الاتجاه الذهني، الذي واجهت به هذه التجارب، فكما يفكر المرء يكون.. فمتى أدركت ذلك يا بني، عُد إلى بيتك وأهلك، فإنك يومئذٍ قد شفيت».

وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي ويممت شطر بلدتي، وإذا حاول الآن شيء من القلق أن يتسرب إلى نفسي- كما يفعل مع كل نفس- فإني أقول لنفسي: اضبط اتجاهك الذهني وزنه، وسوف يسير كل شيء على ما يرام. وقد وقع الشاعر «ملتون» برغم فقد بصره على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال: «في وسع العقل أن يخلق، وهو في مكانه، جحيمًا من الجنة، أو نعيمًا من الجحيم».

وقد حذرنا «ابكتيتوس» الفيلسوف الروائي: بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد.

فإذا سيطرنا على الفعل الذي يخضع مباشرة للإرادة،

أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر عل الإحساس».

جاء في كتاب «كما يفكر الإنسان» ومؤلفه هو «جيمس لين ألن» جاء في هذا الكتاب ما يلي:

«سيجد المرء متى غير اتجاهه الذهني حيال الأشياء والناس، أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغيير بمثله.. دع إنسانًا يغير اتجاه أفكاره وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذي يحدثه هذا التغير في جوانب حياته المتعددة.

إن القدرة الإلهية التي تكيف مصائرنا موضوعة في أنفسنا، بل هي أنفسنا ذاتها، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة ، لما يدور في فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه، وينشط، وينتج بدافع من أفكاره، كذلك يمرض، ويشفى، وبدافع من أفكاره أيضًا.

يقول «وليم جيمس»: «إن كثيرًا مما ندخله في حساب الرذيلة، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة، إذا غيرنا اتجاهنا الذهني، وأحللنا الكفاح محل الخوف».

لليوم فقط:

١- لليوم فقط سأكون سعيدًا.

٢- لليوم فقط سألائم بين نفسي وبين كل ما هو حادث.

٣- لليوم فقط سأعتني بجسمي

٤- لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلي.

٥- لليوم فقط سأصقل روحي.

٦- لليوم فقط سأكون محبوبًا، وسأبدو في أحسن هندام، وأجمل مظهر.

٧- لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط، فلا أواجه كل مشكلات حياتي كلها دفعة واحدة.

٨- لليوم فقط سأكتب كل ما أود إنجازه خلال ساعات اليوم.

٩- لليوم فقط سأختلي بنفسي نصف ساعة وأسترخي.

١٠- لليوم فقط سأتجنب الخوف.

فإذا أردت أن تخلق، اتجاهًا ذهنيًا، يجلب لك الصحة والسعادة، فإليك:

القاعدة رقم (١):

فكر في السعادة واصطنعها تجد السعادة ملك يديك.

الفصل الثالث عشر
الثمن الباهظ للقصاص

إننا حين نمقت أعدائنا، فإننا نتيح لهم الفرصة للغلبة علينا.. الغلبة على راحتنا وطعامنا، وصحتنا وسعادتنا، وأن أعدائنا ليرقصون طربًا، لو علموا كم يسببون لنا من القلق، وكم يقتصون منا! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم، ولكنه يؤذينا نحن، يحيل أيامنا وليالينا إلى الجحيم.

ذكرت مجلة «لايف»: «أن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم هو سرعة انفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد».

إن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بمأكلنا، وفي ذلك يقول الكتاب المقدس: «لقمة يابسة ومعها سلامة، خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام» [أمثال سليمان: ١٧٠].

وفي ذلك يقول شكسبير: «لا تنفخ لعدوك نارًا أو تزيد جذوتها! فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها!».

وقال كونفوشيوس: «لا يضيرك سب ولا ذم، وإنما يضيرك أن تفكر فيهما!».

وهناك قول قديم مأثور مؤداه أن الأحمق الذي هو

يغضب، أما العاقل فهو الذي يرفض أن يغضب!.

وقال «لورنس جونز»: «ليس لدي وقت للمقت، ولا للحقد، ولا يستطيع إنسان أن يضطرني إلى هذا الدرك الأسفل لكي أكرهه!».

وقد اعتاد «كلارنس وارد» أن يقول: «بدلًا من أن نمقت أعدائنا، دعنا نشفق عليهم، ونحمد الله على أنه سبحانه، لم يخلقنا على غرارهم، وبدلًا من أن نصب الاتهامات، وألوان الانتقام على رؤوس أعدائنا، دعنا نشملهم بالرحمة والشفقة، والمعونة، والعفو».

وإذًا فكي تتخذ اتجاهًا ذهنيًا، يجلب لك الطمأنينة والسعادة اذكر:

القاعدة رقم (٢):

لا تفكر في محاولة الاقتصاص من أعدائك، فإنك بمحاولتك هذه، تؤذي نفسك أكثر مما تؤذي أعداءك، وافعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور: «لا تضيع لحظة واحدة في التفكير في أولئك الذين تبغضهم».

❊ ❊ ❊

الفصل الرابع عشر
لا تنتظر الشكر من أحد

قال كونفوشييوس: «الرجل الغاضب ممتلئ سُمًا».

وقد كان الدكتور «صمويل جونسون» صادقًا في قوله: «الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة، ولذلك لا تجدها عند كل الناس!».

أن الطبيعة الإنسانية ما برحت في الطبيعة الإنسانية، والأرجح أنها لن تغير أبد الآبدين، فلماذا لا نتقبلها على علاتها؟ ولماذا لا نكون واقعين كما كان الإمبراطور الروماني «ماركوس أوريليوس» وهو الذي كتب في يومياته يقول: «سألتقي في هذا اليوم بأشخاص أنانيين، جاحدين، ولكن هذا لن يدهشني، أو يثير حفيظتي، فأنا لا أكاد أتصور عالمًا يخلو من هؤلاء الناس».

وقد وصف أرسطو الرجل المثالي فقال: «الرجل المثالي، يستمد السعادة من إسداء المعروف إلى الآخرين، ولكنه يشعر بالخزي، حين يسدي إليه الآخرون معروفًا، فإن من دلائل رفعة الشأن أن يؤدي المرء صنيعًا، ومن دلائل

ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعًا».

إن الآباء ما برحوا على مرّ العصور يشدون شعرهم حنقًا من جحود أبنائهم، حتى أن «الملك لير» صرح – على لسان شكسبير – قائلًا: «ليس أشد إيلامًا من ناب حية رقطاء غير ابنٍ جحود! ولكن.. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر؟ إن الجحود فطرة، مثله مثل الأعشاب الفطرية، والشكر كالزهرة لا ينبتها إلا الري والسقيا، فإذا لم نعود أبنائنا إجزال الشكر للآخرين، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن؟

فلكي نتجنب القلق من أجل الجحود الذي أصابك، إليك:

القاعدة رقم (٣):

أ- بدلًا من أن يقلقنا الجحود، دعنا نتقبله على علاته، ولنذكر أن السيد المسيح شفى عشرة من المفلوجين، فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح؟

ب- فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة

ليست في توقع الشكر، وإنما في البذل بقصد البذل ذاته.

ج- دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبوا على عادة الشكر فينبغي أن ندربهم نحن على هذه العادة.



الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك من النعم

«كاد القلق يبددني هباء».

«لأن قدمي افتقدتا حذاء».

إلى أن صادفت من يومين».

«شخصًا بلا ساقين».

سألت يومًا «ايدي ريكنبير» ما هو الدرس الذي أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه، حين راحوا يضربون في المحيط الهادي على غير هدى، في قارب من المطاط، مدى واحد وعشرين يومًا.. فقال: «الدرس الذي أفدته من تلك التجربة، أنه ما دام لديك الماء الذي تشربه والطعام الذي تطعمه، فلا ينبغي لك أن تشكو من شيء بعد ذلك»!

وقد كتبت مجلة «تايم Time» مقالًا مؤثرا عن جندي في معركة «جرادل كانال» فقد أصيب هذا الجندي بشظية قنبلة، في حنجرته استلزمت إجراء سبع عمليات نقل الدم إليه، بينما كان الجندي راقدًا على فراشه، في المستشفى كتب للطبيب ورقة قال فيها: «هل سأعيش؟ فأجابه الطبيب

بالإيجاب، فعاد الجندي يكتب له: هل سأتكلم؟ فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب، وعندئذٍ كتب الجندي يقول: «ألا ما أحمقني! علام القلق إذن؟».

قال «جوناثان سويفت»: «أن أفضل الأطباء في هذا العام هي ثلاثة: الغذاء والسلام والانشراح».

وقال «شوبنهور» ما أقل ما نفكر فيما لدينا، وما أكثر أن نفكر فيما ينقصنا».

وفي ذات يوم سمعت معقبًا في الراديو يقول: «أن كل ما يبديه المرء من تصرفات، ليس إلا تعبيرًا عن الأفكار التي تجول في وعيه».

وقد أورد «لوجان بسيرمت سميث» ذخيرة من الحكمة في كلماته هذه: «هناك شيئان ينبغي أن نهدف إليهما، في هذه الحياة: أولًا: أن نحصل على ما نريد، وثانيًا: أن نستمتع به، وأكثر بني الإنسان حكمة، هو الذي يسعه تحقيق الأمر الثاني!». فإذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة فإليك:

القاعدة رقم (٤):

أحصي نعم الله عليك بدلًا من أن تحصي متاعبك.

الفصل السادس عشر
أنت نسيج وحدك

أرسلت إليَّ مسز «أديت أولرد» تقول: وما زلت اليوم أوصي أبنائي بقولي: «مهما يكن من الأمر، انطلقوا دائمًا على سجيتكم».

كتب «أنجلو باتري» ثلاثة عشر كتابًا، وآلافًا من الفصول، في تربية الأطفال وقد أُثر عنه قوله: «ليس أتعس من الشخص الذي يتوق إلى أن يكون شخصًا آخر، غير الذي يؤهله له كيانه الجسماني، والعقلي».

وقد قال لي «سام وود» المخرج السينمائي الشهير: «لقد علمتني الحياة أنه لا خير في قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم».

وقد سألت أخيرًا «بول بوينتون» مدير المستخدمين في شركة «سوكوني فاكوم» على الغلطة الكبرى التي يرتكبها طلاب العمل في شركته؟ وقد أجابني بقوله: «أن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هي أنهم لا ينطلقون على سجاياهم،

فبدلًا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم، يحاولن أن يجيبوا على أسئلتك، بما يظنونه الجواب الذي تريده أنت، ولكن هذه الحيلة قلما تفلح، فالناس يعرفون الشخص الذي يدعي ما ليس فيه، كما يعرفون العملة المزيفة!».

قال العالم النفساني «وليم جيمس»: «إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه، يتضح لنا أننا أنصاف أحياء! فإننا لا نستخدم إلا جانبًا يسيرًا من «مواردنا» الجسمانية والذهنية، أو بمعنى آخر، أن الفرد منا يعيش في حدود ضيقة، يصنعها داخل حدوده الحقيقية، إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة، ولكنه عادة لا يفطن لها، أو يخفق في استخدامها».

قال «ايمرسون» سوف ينتهي كل امرئ إلى وقت، يدرك فيه أن الحسد جهل، وأن التشبه انتحار، وأنه ينبغي للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها، ويرضى بها كما قسمه الله له.. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات لن تهبه حبة من شعير، ما لم يبذل الجهد في تعهد الأرض التي تنبت الشعير، وأن القوة التي أودعها الله فيه، فريدة في نوعها، فلا أحد غيره

يعلم كنهها، ولا هو نفسه يحيط بمداها، ما لم يضعها موضع التجربة».

وإذن، فلكي تتجه اتجاهًا ذهنيًا يجلب لك الطمأنينة، ويجنبك القلق، فإليك:

القاعدة رقم (٥):

اعرف نفسك، وكن كما خلقك الله، ولا تحاول التشبه بغيرك.

❊ ❊ ❊

الفصل السابع عشر

اصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوًا

ذهبت يومًا لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها «روبرت هتشيتر» كيف يتجنب القلق فأجاب: «حين تجد لديك ليمونة، اصنع منها شرابًا حلوًا».

قال العالم النفساني «ألفرد أدلر»: أن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب».

وقد صور «وليم بوليثو» هذه المقدرة بقوله: «ليس أهم شيء في الحياة أن تستثمر مكسبك، فإن أي أبله يسعه أن يفعل هذا، ولكن الشيء المهم حقًّا في الحياة، أن تحيل خسائرك إلى مكسب، فهذا أمر يتطلب ذكاءً وحذقًا، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق». وكلما ازددت تعمقًا في دراسة الأعمال العظيمة، التي أنجزها بعض مشاهير الناس، ازددت إيمانًا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص، حفز أصحابها على القيام بها، ثم جني ثمرتها المباركة.

نعم! فمن المحتمل أن الشاعر «ملتون» لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى.. وأن بيتهوفن لم يكن

ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم.

وقد كتب «تشالس داروين» العالم الذي غير نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها يقول: «لو لم أكن مريضًا طريح الفراش، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت».

وهب أننا أصابنا اليأس، فأفقدنا كل أمل في إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية، فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة، فقد نكسب كل شيء ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئًا:

السبب الأول: أننا قد ننجح في محاولتنا.

السبب الثاني: أنه على فرض إخفاقنا، فإن المحاولة ذاتها- محاولة استبدال السالب بالموجب- ستحفزنا على التطلع للأمام بدلًا من الالتفات إلى الوراء، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت، للتحسر على الماضي الذي ولى وانتهى.

وإذن، فلكي تتجه اتجاهًا ذهنيًا يجلب لك الراحة والسعادة فإليك:

القاعدة رقم (٦):

عندما تلقي المقادير بين يديك ليمونة ملحة، حاول أن تصنع منها شرابًا سائغًا حلوًا.

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من «السوداء»[1] في أسبوعين

وإليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو «ألفرد أدلر» فقد اعتاد هذا العالم النفسي أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء «الملانخوليا»: في وسعكم أن تبرؤا من مرضكم في أسبوعين، إذا جربتم هذه الوصفة: حاولوا في كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد».

وقد يلجأ بعض المرضى المصابين بالسوداء إلى الانتقام بقتل أنفسهم، وطريقتي الخاصة في تخفيف حدة التوتر عند هؤلاء المرضى تتلخص في اقتراح أقترحه عليهم، وهو: «لا تفعلوا شيئًا لا ترغبون في عمله».

وقد يسألني أحدهم: «لماذا أسعد الآخرين؟ إن الآخرين لا يحاولن إسعادي!» فأجيبه: «إن صحتك تتطلب ذلك».

---

(١) السوداء أو «الملانخوليا» Melancholy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض، فتتملكه الأفكار السوداء ويستولي عليه اليأس، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه، فيبين فيه الوجوم، وتعلو قسماته التجاعيد.

فمتى اندمج المريض في جماعته، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة، يعاونهم ويساندهم، قد برئ، وعندي أهم ما أوصى به الدين، هو حب الجار ومعاونته(١).

يقول العالم النفساني «كارل يونج»: «إن ثلث عدد مرضاي لا يشكون من أمراض نفسية، معلومة محددة، بقدر ما يشكون من «فراغ حياتهم، وخلوها من البهجة والمتعة».

ثم تسألني وما جدوى ذلك كله؟ جدواه السعادة والرضا، واكتساب الثقة بنفسك، وقد كان أرسطو يسمي هذا الضرب من معاونة الناس «الأنانية المستنيرة».

وقد قال «زورد ستار»: «إن معاونة الناس ليست واجبًا محتومًا، ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة، وقال «بنجامين فراكلين»: عندما تسعد الناس تسعد نفسك».

---

(١) وفي الحديث: يقول النبي ﷺ: «**مَا زَالَ يُوصِينِي جِبْرِيلُ بِالْجَارِ حَتَّى ظَنَنْتُ أَنَّهُ سَيُوَرِّثُهُ**». [البخاري: ٦٠١٤، ومسلم: ٢٦٢٤]، ويقول ﷺ أيضًا: «**مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادِّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى**». [مسلم: ٢٥٨٦].

وقد قال «ثيو دور ذريزر»: «إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة، فعليه أن يساهم في اجتلاب المتعة للآخرين، فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته».

إذن، فإذا أردت أن تُقصى عنك القلق، وتكسب الطمأنينة، والسعادة، فاتبع:

القاعدة رقم (٧):

انس نفسك، وصب اهتمامك على الآخرين، اصنع في كل يوم عملًا طيبًا، يرسم الابتسامة على وجه إنسان.

❊ ❊ ❊

الجزء الرابع في سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ اتجاه ذهني

القاعدة رقم (١):

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة، والشجاعة، والصحة.

القاعدة رقم (٢):

فلنتجنب القصاص من أعدائنا؛ لأننا إن فعلنا آذينا أنفسنا، أكثر مما نؤذي أعدائنا.

القاعدة رقم (٣):

أ- بدلًا من أن نفكر بالجحود، دعنا نسلم به.

ب- ليست السعادة في توقع الشكر، على ما بذلناه وإنما في البذل ذاته.

ج- الشكر غرس يروى ويتعهد بالسقي، لكي ينمو ويترعرع.

القاعدة رقم (٤):

أحصي نعم الله عليك.

القاعدة رقم (٥):

الأخلق بنا ألا نتشبه بأحد؛ لأن التشبه انتحار.

القاعدة رقم (٦):

اجتهد أن تصنع من الليمونة الملحة، شرابًا سائغًا.

القاعدة رقم (٧):

فلننس أنفسنا، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا.

❊ ❊ ❊

الجزء الخامس
القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر
كيف قهر أبي وأمي القلق

نشأت في إحدى مزارع ميسوري، ووالديّ شأنهما شأن معظم المزارعين، في ذلك الوقت، كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة.

وكان والدي يعملان جاهدين، كالعبيد المسخرين، ستة عشر ساعة في اليوم، وبرغم ذلك فقد كانا يثقلنا الدين، وطالما أذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا، صنوفًا من الهوان، وألوانًا من الإذلال، وكثيرًا ما سمعت والدتي تقول – إذا تأخر أبي عن موعد عودته – أنها تشفق أن تسعى إليه فتجده جثة متدلية من طرف حبل غليظ!.

فلما مرّ أبي بجسر فوق النهر، أوقف عربته وترجل، وكأنما يهم أن يلقي نفسه، ولكن الشيء الوحيد الذي حال بينه وبين إلقاء نفسه في اليم، كما حدثني أبي بعد ذلك

بأعوام، هو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لا بد متبع العسر يسرا.

ولم تكن أمي خلال سنوات الكفاح تقلق قط، بل كانت تداوي متاعبها بالصلاة والتعبد.

قال «وليم جيمس»: «إن أعظم علاج للقلق ولا شك هو الإيمان».

ولم يعد جهلي بأسرار الدين يمنعني من الاستمتاع بالحياة الروحية السامية التي يهيئها لي الدين، فقد وعيت آخر الأمر حكمة «سانت ايانا» البليغة: «لم يخلق الإنسان في الحياة ليفهمها، وإنما خُلق ليحياها!».

لقد كان الفيلسوف «فرانسيس بيكون» على حق حين قال: «أن قليلًا من الفلسفة يجنح بالعقل إلى الإلحاد، ولكن التعمق في الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء إلى الدين».

وقال «وليم جيمس: «الإيمان من القوى التي لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة».

وكان خليقًا بالمهاتما غاندي – أعظم قادة الهند منذ

عهد بوذا- أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشد أزره الصلاة، تسألني كيف عرفت هذا؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندي نفسه قال: «بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها، منذ أمد طويل».

حين تستنفد الخطوب كل قوانا، أو تسلبنا الكوارث كل إرادة، غالبًا ما نتجه في غمرة اليأس، إلى الله. فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات، والحمد، والدعاء؟.

فما أسهل أن يُهزم الرجل الذي يقاتل بمفرده، أما الرجل الذي يتخذ من الله سندًا، ونصيرًا، فلن يُهزم أبدًا.

خذ مثلًا البطل «جاك دمبسي» لقد أخبرني أنه: لا يأوي إلى مضجعه قبل أن يتلو صلواته، ولا يتناول طعامًا حتى يحمد الله، الذي وهبه إياه.

عندما كان البطل «أيزنهاور» في طريقه، طائرًا إلى إنجلترا، ليتولى قيادة جيوش الحلفاء، في الحرب الأخيرة، كان الشيء الوحيد الذي اصطحبه معه، هو الكتاب المقدس.

لقد أدرك هؤلاء الأبطال الحقيقة، التي قالها «وليم جيمس»: «أن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه – سبحانه وتعالى – تحققت كل أمانينا وآمالنا».

الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورًا ثلاثة لا يستغني عنها إنسان سواء كان مؤمنًا أو ملحدًا:

١- الصلاة: تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك، ويثقل عليها.

٢- الصلاة: تشعرك بأنك لست منفردًا، بحل مشكلاتك وهمومك،

٣- الصلاة: تحفزنا إلى العمل، والإقدام.

وقد قال «اليكسيس كاريل»: «إن الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط، عُرفت حتى الآن».

* * *

الجزء السادس
كيف تتجنب القلق الذي يسببه لك النقد

الفصل العشرون
بقدر قيمتك يكون النقد الموَجَّه إليك

وقد أدرك هذه الحقيقة عينها «أمير ويلز» الذي أصبح فيما بعد ملك إدوارد الثامن ملك الإنجليز «دوق وندسور».

كان إذ ذاك طالبًا، في «دار نموث» البحرية، وكان ولي العهد في الرابعة عشرة من عمره حينئذٍ.. وفي ذات يوم وجده الضابط يبكي وينتحب، فلما استطلعه عن سبب بكائه، رفض أن يصرح به في مبدأ الأمر، وأخيرًا قال: إن بعض الطلبة ضربوه، وجمع قائد الكلية الطلبة المتهمين، وقال لهم: إن الأمير في الواقع لم يشكهم إليه، ولكنه يود أن يقف على السبب الذي دفعهم إلى ضربه؟.. وبعد همهمة، وتمتمة، ودمدمة، وجد الطلاب الجرأة للإفضاء بالسبب.. فقالوا: إنهم أرادوا أن يتباهوا، في مستقبل أيامهم، حين يصبحون ضباطًا وقوادًا في بحرية جلالة الملك، بأنهم

ضربوا جلالة الملك.

فكما قال «شونهور»: «أصحاب النفوس الدنيئة، يجدون متعة في البحث عن أخطاء رجل عظيم».

فإذا انتابك القلق، من جراء تهمة، ألصقت بك، أو نقد وجه إليك، فإليك:

القاعدة رقم (١):

تذكر أن النقد الظالم، إنما هو اعتراف ضمني بقدرتك، وأنه بقدر أهميتك، وقيمتك، يكون النقد الموجه إليك.

* * *

الفصل الحادي والعشرون

كن عصيًا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال «سميدلي بتلر» الملقب بـ «شيطان الجحيم» والذي أُثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزمًا، فقال لي: «طالما ذقت صنوفًا من الإهانة والإذلال، وطالما رُميت بأني كلب عقور، وحية رقطاء، وثعلب مراوغ، وطالما لعنني خبراء في فن الشتم، فلم يَدعوا شيئًا من أقذر ألوان السباب إلا رموني به، فهل تراني كنت ألقي إلى كل ذلك بالًا، ولو أنني اليوم سمعت واحدًا يسبني، لما حولت نظري إليه لأرى من عساه أن يكون!».

فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد، فإنه والحق يُقال، على نقيض الكثيرين منا، الذين يأخذون اللوم، مأخذ الجد، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر.

سألت ذات مرة «إليانور روزفلت» كيف تواجه النقد – والله يعلم كم لاقت منه – فأجابتني بأنها، كانت في صباها على قدر كبير من الحياء، وكانت تخشى النقد وتتقيه، حتى

أنها قالت ذات مرة لعمتها «شقيقة ثيودور روزفلت»: «أنني أحجم عن هذا العمل أو ذاك، خشية النقد، فماذا تنصحيني؟

حدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت: «لا تهتمي بما يتقول به الناس عليك، ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب». وقد عملت «مسز روزفلت» بهذه النصيحة فكانت لها سندًا قويًا، في مستقل حياتها.

قال «لنكولن»: «لو أنني حاولت أن أقرأ - لا أن أرد وحسب - كل ما وجه إليّ من نقد، لشغل هذا كل وقتي، وعطلني عن أعمالي، إنني أبذل جهدي في أداء واجبي، فإذا أثمرت جهودي، فلا شيء من النقد الذي وُجه إلي يهمني، من بعد ذلك، وإذا خاب مسعاي، فلو أقسمت الملائكة، على حسن نواياي لما أجدى هذا فتيلا، فحسبي أنني أديت واجبي وأرضيت ضميري».

وإذًا فعندما يوجه إليك النقد ظلمًا وعدوانًا، تذكر:

القاعدة رقم (٢):

ركز جهودك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، صم أذنيك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين.

الفصل الثاني والعشرون
حماقات ارتكبتها

قال نابليون وهو في منفاه بجزيرة سانت هيلانة: «لا أحد سواي مسئول عن هزيمتي، لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسي!».

وقد اكتشف «بنجامين فرانكلين» ثلاثة عشر خطأ خطيرًا، يقترفها على الدوام، وهذه هي أهم ثلاثة منها:

- تضييع الوقت سُدى.
- الانشغال بالتوافه.
- الجدال مع الناس على غير طائل يُرجى.

وقد رسخ في ذهن فرانكلين أنه ما لم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم في الحياة شيئًا يذكر، من ثم عمد إلى تخصيص أُسبوع لمحاربة كل نقيصة من نقائصه على التوالي.

وإنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب، لأتفه ما يوجه إليهم من اللوم، أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوي عليه اللوم، من الحقيقة

ليعملوا على تلافيه.

يقول«لا روشفوكو»: إن أراء أعدائنا فينا، أدنى إلى الصواب من أرائنا في أنفسنا».

إننا جميعًا ميالون إلى دفع اللوم، وإلى الترحيب بالمديح، وإنما نحن عبيد لعواطفنا، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج بحر صاخب، مضطرب.. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا.

فلكي تتقي القلق الذي يجلبه لك النقد، إليك:

القاعدة رقم (٣).

احتفظ بسجل، تدون فيه الحماقات، والأخطاء التي ارتكبتها.. واستحققت النقد من أجلها، وعد إليه بين حين وآخر، لتستخلص منه العبر، التي تفيدك في مستقبلك، واعلم أن من العسير أن تكون على صواب طوال الوقت، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل (أ. هـ. ليتل)، واسأل الناس النقد النزيه الصريح.

***

الجزء السادس في سطور
كيف تتجنب القلق الذي يسببه لنا النقد

القاعدة رقم(١):

النقد الظالم ينطوي غالبا على إطراء متنكر، فمعناه على الأرجح أنك أَثَرْت الغيرة والحسد في نفوس منتقديك.

القاعدة رقم(٢):

ركز جهدك في العمل الذي تشعر من أعماقك أنه صواب، وصم أذنيك بعد ذلك عنك لما يصيبك من لوم اللائمين.

القاعدة رقم(٣):

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التي ترتكبها وتنتقد بسببها، ولا تستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه العف، الأمين.

❊ ❊ ❊

الجزء السابع
ست طرق تقيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

الفصل الثالث والعشرون
كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك

لماذا تراني أكتب عن الإعياء في كتاب هدفه علاج القلق؟

الجواب بسيط: الإعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف، والقلق، هذه هي الحقيقة التي أكدها «الدكتور أدموند جاكوبسون» حين صرح بقوله: «إن أي مرض عصبي، أو خلل عاطفي، لا يمكن أن يحدث مع الاسترخاء التام».

فلكي تتقي الإعياء الذي ينجم عنه القلق، التزم:

القاعدة الأولى:

«أكثر من الراحة، واسترح قبل أن يفاجئك التعب».

لقد استطاع «جون د.. روكفلر» الأب أن يضرب رقمين قياسيين:

❋ **الأول**: أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم في عهده.

❋ **الثاني**: أنه عاش حتى سن الثمانية والتسعين.

فكيف تأتى له ذلك؟

أما طول عمره، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة.

أما السبب الثاني: فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم[١]، في غرفة مكتبه، كان يستلقي على أريكته في غرفة المكتب، ويستسلم للراحة التامة، فلا يقوى رئيس الجمهورية على إزعاجه بحديث تلفوني!.

ويعزو «إديسون» نشاطه الجبار، وقوة احتماله، إلى اعتياده الإغفاء أينما كان ووقت ما شاء.

فإذا نمت ساعة في اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك. لماذا؟ وكيف؟ لأن ساعة تنامها في خلال النهار مضافة إلى ست ساعات تنامها ليلًا، أجدى عليك من ثماني ساعات من النوم المتواصل ليلًا في حين أنها سبع ساعات.

❋ ❋ ❋

(١) هذه هي القيلولة، وفي الحديث: «قيلوا فإن الشياطين لا تقيل».

الفصل الرابع والعشرون
كيف تتخلص من التعب

إليك حقيقة مدهشة: «إن العمل الذهني وحده لا يفضي إلى التعب».

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات، أو اثنتي عشرة بقوة لا تهن، ولا يدركها الإجهاد.

وفي ذلك يقول الدكتور «هادفيلد»: «إن الجانب الأكبر من التعب الذي نحسبه ناشئ عن أصل ذهني، هو تعب عصبي، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسماني هو غاية في الندرة».

فما علاج هذا التعب العصبي؟ إن علاجه هو الاسترخاء.

ولنقم هنا أولًا بتجربة أولية: ولنتخذ عينيك موضع التجربة، «استند بظهرك إلى مقعدك، واغمض عينيك، وقل لعضلات عينيك في صمت: استرخي..استرخي.. كفي عن التوتر.. استرخي» وكرر في خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة.

ألم أنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخي؟!! ويسعك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكيك، ووجهك وجسدك جميعًا.

وإليك خمس نصائح تعينك على إتقان الاسترخاء:

١- اقرأ كتاب «تخلص من التوتر العصبي».

٢- استرخ أينما كنت.

٣- اشتغل ما شئت من الوقت، على أن تراعي الاسترخاء في جلستك.

٤- راجع نفسك أربع أو خمس مرات في اليوم، وقل: لنفسك: أتراني أجعل عملي يبدو أصعب مما هو حقيقة؟

٥- اختبر نفسك مرة أخرى في نهاية اليوم، واسألها هل أنا متعب؟

❊ ❊ ❊

الفصل الخامس والعشرون

أيتها الزوجات: تجنبن التعب لتحتفظن بشبابكن

تقول الدكتورة «روز هلفردنج»: «أن الأدوية الشافية للقلق، إفضاء الشاكي بمتاعبه إلى شخص يثق به»، «فإن مجرد اجترار الشكوى واختزانها في الذهن واستئثار المرء بها، كفيل بخلق التوتر العصبي».

والطب النفسي يعتمد إلى حد كبير على هذه القدرة الشفائية التي تكمن في الكلمات: ربما لأننا عن طريق الحديث يسعدنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا، أو ربما لأننا ننفس بالحديث، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا.

إذن فالإفضاء بالمشكلة من الوسائل العلاجية المعمول بها، وها أنا ذا أقدم إلى الزوجات، بضع وسائل أخرى، للتخلص من القلق، والتوتر، الناشئين عن المشكلات العائلية:

١- احتفظي بمذكرة، ودوني فيها كل رأي سديد، ملهم، تقعين عليه في كتاب، فإذا أحسست يومًا أن قواك المعنوية

تخذلك، فتصفحي ما كتبته في هذه المذكرة، عساك تخرجين منها بوصفة تعيد إليك انشراحك وتزيل قلقك.

٢- لا تكترثي بعيوب الآخرين، فمن المحقق أن لزوجك عيوبًا، ولو أنه كان ملاكًا لما تزوجك!

٣- وثقي صلاتك بجيرانك، منعًا للوحدة التي تجر القلق في أذيالها.

٤- ضعي برنامجًا للغد، قبل أن تأوي الليلة إلى فراشك، إن كل سيدة ينبغي أن تخصص من يومها جانبًا للتزين والعناية بمظهرها، لأن اطمئنان السيدة إلى جمال منظرها، وأناقة ثيابها يتناسب عكسيًا مع القلق.

٥- تجنبي التعب.. استرخي.. فلا شيء يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب.

❊ ❊ ❊

الفصل السادس والعشرون
التزم في عملك هذه العادات الأربع
تتق الإعياء والقلق

١- اخل مكتبك مما عليه من الأوراق، خلا ما كان منها متعلقًا بالمسألة التي بين يديك. إن مجرد التطلع إلى مكتبك يموج سطحه بالرسائل، والملفات، والتقارير، لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع، واضطراب القلب فضلا عن التعب والقلق.

٢- افعل الأهم فالمهم: يقول «هنري دوفتري»:

إن ثمة شيئين لا يشتريان بالمال:

* القدرة على التفكير.
* القدرة على إنجاز الأشياء بحسب ترتيبها في الأهمية.

٣- إذا ظهرت لك مشكلة، فاعمد إلى حسمها فورًا: لا تؤجل قرارًا تستطيعه اليوم إلى غد.

٤- تعود النظام والركون إلى الغير، والإشراف. فالركون إلى الغير لا غناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد أن يتفادى الإعياء، والقلق، والتوتر.

الفصل السابع والعشرون
كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق، إن من الحقائق المعروفة ، أن اتجاهك الذهني أفعل في جلب الإعياء، من المجهود الجسماني الذي تبذله.

وحينما كان الدكتور «إدوارد ثورنديك» الأستاذ بجامعة كولومبيا يجري تجارب على القلق، كان يغري الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعًا كاملًا، وذلك بأن يعهد إليهم بمزاولة أعمال لهم، فلما انتهى من تجاربه صرح بقوله: «إن السبب الأصيل في نقص إنتاج المرء، هو إحساسه بالسأم من العمل الذي يزاوله».

وفلسفة «كما لو كان» فلسفة يقرها علم النفس الحديث، ويؤمن بها، فقد نصحنا العالم النفساني «وليم جيمس» بأن نبدو «كما لو كنا» شجعانًا، فتواتينا الشجاعة، أن نتصرف كما لو كنا سعداء، فتغمرنا السعادة وهلم جرّا.

وعندما سألت «مسز كالتنبورن» هل من نصيحة يقدمها

للشباب المتلهف على النجاح؟ قال: «نعم، قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم – كما كنت أفعل – ففي هذا تدريب ذهني يحفز على العمل ويشحذ الهمم».

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة، وسعك أن تستمتع بأي عمل مهما كان ثقيلًا عليك.

* * *

الفصل الثامن والعشرون
كيف تتجنب القلق الناشئ عن الأرق

هل يجتاحك القلق إذا أصابك الأرق، واستعصى عليك النوم؟

إننا نقضي ثلث حياتنا نياما، إلا أن أحدًا منا لا يعرف ما هو النوم، وما حقيقته، كل ما نعلمه أنها وسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا(١).

ولعل القلق الذي يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته.

يقول الدكتور «توماس هايسلوب»: «إن من أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب، وهو الصلاة، وأنا ألقي هذا القول بوصفي طبيبًا، فإنها أهم أداة عُرفت إلى الآن لبثِّ الطمأنينة

(١) هذا من حكمته سبحانه، قال الله تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيۡلِ وَيَعۡلَمُ مَا جَرَحۡتُم بِٱلنَّهَارِ﴾ [الأنعام: ٦٠]. وقال تعالى: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلۡأَنفُسَ حِينَ مَوۡتِهَا وَٱلَّتِى لَمۡ تَمُتۡ فِى مَنَامِهَا﴾ [الزمر: ٤٢].

في النفوس، وبثّ الهدوء في الأعصاب.

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق الجهاد البدني.

ولكي تتفادى القلق الناتج عن الأرق، إليك خمس قواعد:

١- إذا استعصى عليك النوم، قم إلى مكتبك، واكتب واقرأ، إلى أن يتسلل النعاس إلى عينيك..

٢- تذكر أن لا أحد مطلقًا مات أرقًا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

٣- جرّب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبثِّ الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب.

٤- أرح جسدك، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالاسترخاء، حتى تسترخي.

٥- زاول أحد أنواع الرياضة البدنية، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام.

* * *

الجزء السابع في سطور
ست طرق تقيك الإعياء والقلق
وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم (١):

استرخ قبل أن يدركك التعب.

القاعدة رقم (٢):

تعلم كيف تسترخي وأنت تزاول عملك.

القاعدة رقم (٣):

إذا كنت زوجة، فتعهدي صحتك، وجمال مظهرك، بالاسترخاء في منزلك.

القاعدة رقم (٤):

اكتب هذه العادات الأربع:

أ- أخل مكتبك مما عليه من الأوراق، باستثناء ما يخص المسألة التي بين يديك.

ب- افعل الأهم فالمهم.

ج- حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها.

د- تعود النظام والركون إلى الغير، والإشراف.

القاعدة رقم (٥):

لتتقي القلق، والإعياء، أضف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به.

القاعدة رقم (٦):

تذكر أن لا أحد مات أرقًا، وإنما القلق الذي يلازم الأرق هو مبعث الضرر.

❊ ❊ ❊

الجزء الثامن
كيف تحصل على العمل الذي يلائمك

الفصل التاسع والعشرون
القرار الحاسم في حياتك

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك، فالأرجح أنك تقترب حثيثًا من اللحظة التي يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين، من أخطر القرارات في حياتك:

الأول: كيف تكسب عيشك؟

الثاني: من تختارها لتكون أمًا لأطفالك؟

وأحب أن أقترح عليك الاقتراحات الآتية كي تستعين بها على اختيار العمل الملائم:

١- تستطيع أن تلجأ إلى ما يُسمّى بالإرشاد المهني.

٢- امتنع عن الوظائف والأعمال التي غصت بالعاملين حتى فاضت.

٣- تجنب الأعمال التي ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة، وأنفق الأسابيع بل الأشهر، إذا لزم الأمر في التحري والاستعلام، ودراسة كلما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك.

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

جاء في إحصائية نشرتها مجلة «ليديز هوم» أن «سبعين في المائة من القلق الذي نعانيه يرجع إلى المال، كما جاء في تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهي متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة في المائة، وقد يصدق هذا في كثير من الأحيان، ولكنه في أكثر الأحيان لا يصدق.

ولكن.. أي القواعد تلتزم في شئونك المالية؟ وكيف تنظم ميزانيتك؟ إليك إحدى عشرة قاعدة:

١- دون أوجه الإنفاق جميعها.

٢- اجعل لنفسك ميزانًا يغطي من كل احتياجاتك.

٣- تحر الحكمة في الإنفاق.

٤- لا تصدع رأسك في التفكير في دخلك.

٥- اجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة.

٦- امن نفسك ضد المرض، والحريق، والطوارئ.

٧- اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدا.

٨- علم أبناءك كيف يكونون مسؤولين عن المال.

٩- تستطيعين يا سيدتي أن تستخرجي المال من موقدك:

إذا فرغتي ياسيدتي من عمل الميزانية ورأيت أن إيرادك لا يمكن ملاءمته مع نفقاتك، فعليك أن تختاري أحد أمرين:

* إما أن تمتثلي للقلق، والهم، والشكوك.

* وإما أن تشرعي في اكتساب المزيد من المال لإضافته إلى دخلك.

١٠- لا تقامر.

١١- إذا لم نستطع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألا نقتل أنفسنا الحسرة على ما ليس منه بد!!

قال «سينيكا» أحد فلاسفة الرومان العظام: «إذا بدا لك كلما لديك قليلًا، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا، لقلت إن ما لديك قليل».

وتذكر هذا: لو أنك امتلكت أمريكا بأجمعها، لما وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات في اليوم، وإلا أن تنام في فراش واحد في وقت واحد.

الجزء العاشر

قصص واقعية يروي أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتني المصائب مجتمعة

أستطيع أن أتحول إلى رجل سعيد

بقلم: روجر بابسوق

الاقتصادي الشهير

حتى أنظر فأجد نفسي في غمرة الانقباض، وخضم من المنغصات، أستطيع أن أقصي القلق عن نفسي، وأن أتحول في ساعة واحدة إلى رجل متفائل سعيد، وإليك الطريقة التي أتبعها:

أدلف إلى مكتبي، وأغمض عيني، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة، لا تحمل إلا كتب التاريخ، وأنتقي منها، وأنا مغمض العينين، كتابًا لا أدري أهو (غزو المكسيك) لمؤلف (برسكوت) أم (حياة القياصرة الاثنا عشر) لمؤلفه (سوتوثيوس) ثم أفتح الكتاب الذي التقطه وأنا مغمض العينين أيضًا، حيثما اتفق.. وهنالك أفتح عيني وأقرأ مدة

ساعة. وكلما أوغلت في القراءة ازداد إحساسي بأن العالم منذ خلقه، ما فتئ يرزح تحت الكارثة تتلوها الكارثة، وما برحت المدينة منذ قيامها تتلظى بالمحنة، فإن صحف التاريخ ملأى بكل ما تقشعر له الأبدان من الأهوال، ولا تكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب، أو مجاعة، أو وباء، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان، فما أن أنتهي من المطالعة حتى أحس بالظروف المحيطة بي، مهما تكن سيئة، في رأيي، سوداء حالكة في نظري، فهي على التحقيق أفضل مما لقيه العالم في عصوره الغابرة وحقبه السالفة، وهناك يسعدني أن أجابه مشكلاتي التافهة وجها لوجه.

هذه طريقة كان ينبغي أن يفرد لها فصل بذاته. اقرأ التاريخ. وأنظر أي المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة، وقس مشكلاتك (التافهة) إليها، بمقياس الخلود!.

***

كل بدوره أيها السادة

بقلم هومرميللر

مؤلف كتاب (ألق نظرة على نفسك)

اكتشفت منذ سنوات أنني لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه، وإنما بتحويل اتجاهي الذهني، إلى أسبابه، ودواعيه، فما يسبب لي القلق ليس شيئًا غريبًا عني، وإنما هو بداخل نفسي وقد وجدت بمضي الزمن. إن تعاقب الليل والنهار كفيل، من تلقاء ذاته، بمحو القلق، ومن ثم آليت على نفسي ألا أفكر في مشكلة تطرأ لي وتستحثني على القلق، حتى ينقضي عليه الأسبوع، وبديهي أنني لا أستطيع أن أكف عن التفكير في مشكلتي مدى أسبوع، ولكنني على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيري كله حتى يمر الأسبوع. وهناك إما أن أجد المشكلة قد حلت من تلقاء نفسها، وإما أن أكون قد غيرت اتجاهي الذهني، بحيث يستعصي على هذه المشكلة أن تقلقني.

وقد ساعدتني على التزام هذه الخطة فلسفة (سير وليم أوسلر) الرجل الذي لم يكن فذًا في الطب وحده! بل كان

عبقريا في (معالجة) الحياة كذلك: قال سير وليم في مأدبة عشاء أقيمت لتكريمه: «إنني أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها، وهي تقضي بأن أتفرغ في يومي هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه».

وفي أبان كفاحي ضد القلق، اتخذت شعارًا، عبارة كان يرددها ببغاء حدثني أبي بقصته:

كان هذا الببغاء موضوعًا في قفص معلق في داخل نوادي الصيد في بنسلفانيا، فإن توافد الأعضاء على باب النادي، انطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه: (كل بدوره أيها السادة)، ولقد وجدت أنني متى أخذت مشكلاتي كل مشكلة بدورها، أجْدَاني هذه راحةً وصفاءً ذهنيًا، ومقدرة على الحسم والفصل.

***

فهرس المحتوى

الموضوع **الصفحة**

الموضوع **الصفحة**

الموضوع **الصفحة**

الموضوع **الصفحة**

* * *